

今日 Everyday Healthy Life も元気です!!

いつまでも健やかに心豊かに暮らすことはみんなの願い。鹿児島市では健康づくりの輪を広げるため「かごしま市民健康55プラン」を策定し、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介します。

鴨池公民館講座 チャレンジスポーツ吹矢



静寂な公民館の体育館。その静寂を破って吹矢が的に当たる音が響きます。

スポーツ吹矢は、四角い板に描かれた直径18cmの円形の的にめがけて、息を使って筒に入れた矢を放つスポーツです。長さ120cmの筒と安全のため先が丸くなった長さ20cmの矢を使用します。スタートラインからの的までの距離は5m～10mですが、講座では6m先の的に狙います。



基本動作は、一礼をして始まり、両足を肩幅に開き、スタートラインに対して45度の角度で立ち、矢を筒に入れます。両腕で筒を頭上高く上げながら息を吸い、筒を下げながら息を吐き、心を静めます。再び息を吸いながら、筒を口の高さに構え、的に向けて一気に息を吹きます。吹き終わると息を整えながら筒を下ろし、一礼をして終わります。この一連

の動作を5回繰り返し、的に当たった矢の点数の合計を競います。

吹矢をする上で大切なのは呼吸です。腹式呼吸をベースにした「スポーツ吹矢式呼吸法」と呼ばれる呼吸法で矢を吹き出します。普段刺激することが少ない内部の筋肉を刺激し、鍛えることができます。また、深呼吸することで、肺の奥まで酸素を送り込めるので、血流が良くなり、冷え性や肩こりの改善などさまざまな健康効果にもつながります。

「初心者でも思っていた以上に的に矢が当たるので楽しい。でも、的に中心に当てるのは難しい。所作や呼吸が上手くいかないとうすぐ外れてしまう。吹矢を始めてから集中力が高まったと思う」と話す参加者。

男女の別や年齢を問わず一緒に楽しくできるスポーツ吹矢で健康になれそうです。

